**Рабочая тетрадь по предмету «Физическая культура»**

**Тема «Физические нагрузки, питание и гигиена на орбитальной станции»**

**Ф.И.О. учащегося**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Задание № 1.**

Подумай, какие условия должны быть созданы на орбитальной станции, чтобы человек мог жить и работать в условиях космического полета. Самые важные запиши.

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задание № 2. Базовый блок станции «Мир».**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Укажи номера обозначенных объектов:**  Каюта Беговая дорожка Устройство раздачи воды Обеденный стол, пункт подогрева пищи Санузел Система вентиляции воздуха |

**Задание № 3. Витрина с космическим питанием.**

Рассмотри витрину с образцами космического питания. Составь рацион питания для своей рабочей группы. Учти, что за один прием пищи члены экипажа должны употребить разные блюда (для профилактики массового отравления или аллергических реакций).

***Завтрак: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

 ***Обед: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

 ***Ужин: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

**Задание № 4. Тренажеры.** Заполни пропуски.

С помощью \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ проверяется тонус мышц будущего космонавта. Во время тренировок на таком тренажере специальные электронные датчики регистрируют параметры работы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Вращаясь в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, космонавты тренируют \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ для того, чтобы во время пребывания в невесомости не испытывать головокружение, тошноту, потливость.

На Земле под действием силы притяжения кровь в организме сосредотачивается \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Во время пребывания в невесомости кровь распределяется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Для того чтобы сосуды головы привыкали к повышенному давлению, а сердцу удавалось снабжать кровью \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, космонавты во время тренировок используют \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Задание № 5.** **Профилактические костюмы.**

Заполни пропуски.

Профилактический костюм \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ обеспечивает осевую нагрузку на костно-опорный аппарат и нагрузку на мышечную систему ног и туловища при движениях и «заставляет» космонавта выполнять физические упражнения во время длительного пребывания в невесомости.

Благодаря тренировкам в профилактическом костюме \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ сердце космонавта «вспоминает» естественный режим работы – качать кровь от ног к голове, а не наоборот, как было при длительном пребывании в невесомости. Такие тренировки помогают организму быстрее адаптироваться к земным условиям после возвращения с орбиты.

**Задание № 6. Итоговое.**

Составь свой план по укреплению своего здоровья и повышению выносливости организма. Для этого заполни таблицу. Будь готов объяснить свой ответ.

**Как заполнять таблицу:**

В первой колонке ты можешь перечислить показатели, над которыми ты будешь работать. Например, улучшение координации движений, увеличение количества подтягивай или отжиманий, повышение выносливости и т. д.

Во второй колонке («Физические нагрузки») перечисли виды спорта или упражнения, которые помогут тебе быть в хорошей физической форме, исходя из твоих пожеланий в первой колонке.

В третьей колонке («Питание») напиши те продукты, которые стоит исключить из своего ежедневного рациона или, наоборот, включить. Например, меньше пить газированную воду, больше употреблять свежих овощей.

В колонке «Профилактика здоровья» перечисли пункты, которые помогут тебе поддерживать твое здоровье. Например, меньше проводить время за компьютером, больше прогулок на свежем воздухе, чередование умственных и физических нагрузок, новый распорядок дня и т. д.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатели, которые я хочу улучшить** | **Физические нагрузки** | **Питание** | **Профилактика здоровья** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |